

MANUAL DA IV OLIMPÍADAS DOS SERVIDORES

# OLIMPÍADAS DOS SERVIDORES 2022

**UFGD**

***UEMS***

**Realização:**

## **BEM-VINDOS À IV OLIMPÍADAS DOS SERVIDORES!**

A Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis (PROAE) da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), por meio da Divisão de Esportes e Ações Comunitárias (DIESP), em parceria com a Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), promove a IV Olimpíadas dos Servidores, organizada por servidores das duas Universidades, com apoio de estudantes e colaboradores externos.

Reunimos neste manual as informações importantes sobre o evento e as atividades disponíveis, para que todos possam compreender, se programar e participar.

As atividades ocorrerão no Complexo Esportivo, nas vias de acesso e no Laboratório de Educação Física, localizados na Unidade II da UFGD.

### **PÚBLICO-ALVO E OBJETIVO:**

A IV Olimpíadas dos Servidores é destinada aos servidores da UFGD e da UEMS e objetiva promover o bem-estar por meio da participação em atividades competitivas, recreativas, integrativas e de saúde.

### **INSCREVA-SE!**

Para melhor organização do Evento, os interessados deverão preencher a ficha de inscrição de 04 até dia 19 de outubro de 2022 pelo seguinte link: ([Olimpíadas dos Servidores 2022 \(google.com\)](#) ).

Caso em uma das atividades o número de interessados seja superior ao número possível para que ela seja realizada, terá preferência o participante que se inscreveu primeiro. Porém, no momento da atividade, haverá possibilidade de preenchimento das vagas de servidores faltantes pelos participantes presentes.

### **ATIVIDADES:**

A IV Olimpíadas dos Servidores promoverá a prática de jogos, esportes e oficinas com temas sobre exercícios físicos, saúde e bem-estar.

Como forma de organização do Evento, considerando o tempo, locais e infraestrutura disponível, haverá número mínimo e máximo de participantes para que as atividades sejam realizadas (quadro 1).

As atividades ocorrerão em horários estabelecidos no cronograma, mas pode sofrer alterações.

Para prestar socorro imediato em eventos adversos à saúde, caso seja necessário, contaremos com o apoio da Unidade de Suporte à Urgência (USU) da UFGD.

**Quadro 1.** Número mínimo e máximo de participantes por equipes nas atividades.

<b>MODALIDADE</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	<b>Mínimo/Máximo</b>	<b>Mínimo/Máximo</b>
<b>Aquecimento</b>	Sem limite.	
<b>Futsal</b>	10 /30	10 /30
<b>Voleibol</b>	12/ 24	12/ 24
<b>Basquetebol 3x3</b>	6/24	6/24
<b>Queimada</b>	10/40	10/40
<b>Tênis de mesa</b>	4/40	4/40
<b>Bets/Taco</b>	4/30	4/30
<b>Avaliação física</b>	10/30	10/30
<b>Caminhada</b>	20/50	20/50
<b>Slackline</b>	Sem limite.	
<b>Beach Tennis</b>	10/20	4/20
<b>Oficina: Patins</b>	10/20	10/20
<b>Oficina: Cross Training</b>	10/20	10/20
<b>Oficina: Possibilidade e exercícios físicos realizados em casa</b>	10/20	10/20
<b>Oficina: Orientações sobre autopalpação das mamas</b>	Sem limite.	

## **JOGOS E MODALIDADES ESPORTIVAS**

Os participantes inscritos no Evento serão separados em duas equipes: equipe A e equipe B.

Para evitar a supercompetitividade e maior interação, cada participante será alocado em cada equipe de forma aleatória (sorteio).

Os jogos e esportes serão realizados conforme regras oficiais ou adaptadas.

De forma simbólica, para cada vitória será computado um ponto à equipe, sendo, ao final do Evento, conhecido uma equipe vencedora.

Em caso de empate, as duas equipes ganharão um ponto.

A arbitragem será conduzida por servidores, estudantes e colaboradores externos da UFGD.

### **DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES:**

#### **AQUECIMENTO**

Aquecimento composto por atividades do treinamento funcional, circuitos e outras atividades dinâmicas.

#### **FUTSAL**

Esporte popular, em que as equipes tentam marcar mais gols do que a adversária. Oficialmente, é jogado com duas equipes com cinco atletas cada.

#### **VOLEIBOL**

Outro esporte popular, em que o objetivo é marcar mais pontos que a equipe adversária. Separados por uma rede, usualmente, cada equipe é composta por seis atletas.

#### **BASQUETEBOL 3X3**

Esporte semelhante ao basquetebol, é jogado com três atletas de cada lado. O objetivo é marcar mais pontos (cestas) que a equipe adversária.

## **QUEIMADA**

Jogo popular e muito divertido, recentemente foi oficializado como esporte no Distrito Federal. Dividido em duas equipes, geralmente em uma quadra de Voleibol, o objetivo é acertar com uma bola de borracha todos os adversários.

## **TÊNIS DE MESA**

Outro esporte muito querido pelos brasileiros, o Tênis de Mesa é disputado em uma mesa em que se busca fazer mais pontos do que o adversário. Caso queira, traga sua raquete.

## **BETS/TACO**

Brincadeira que evoca boas lembranças da infância, o Bets ou Taco é disputado com bastões em que o objetivo é lançar a bola, por meio de um golpe, o mais longe possível.

## **AVALIAÇÃO FÍSICA**

Avaliação física da antropometria (percentual de gordura corporal, perímetros etc.) e aferição da pressão arterial. Procure vir com materiais esportivos leves e evite calça *legging*.

## **CAMINHADA**

Caminhada com percurso de três (03) km.

## **SLACKLINE**

Atividade em que o participante deve se equilibrar em cima de uma fita.

## **BEACH TENNIS**

Esporte de raquete praticado na areia.

## **OFICINA PATINS**

Oficina sobre técnicas para andar de patins. Caso tenha, por favor, traga o seu.

**OFICINA: CROSS TRAINING**

Aula e orientações sobre a modalidade Cross Training.

**OFICINA: POSSIBILIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REALIZADOS EM CASA**

Oficina sobre possibilidade de exercícios físicos realizados em casa.

**OFICINA: ORIENTAÇÕES SOBRE AUTOPALPAÇÃO DE MAMAS**

Orientação para a realização da autopalpação de mamas, promovendo o autoconhecimento corporal e informações a respeito do câncer de mama.